

Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 771 Lip. 42 P. 29 H.C. 70 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	05 Kcal 714 Lip. 33 P. 44 H.C. 59 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur natural Pan	06 Kcal 1054 Lip. 47 P. 28 H.C. 127 - Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 640 Lip. 30 P. 29 H.C. 61 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 906 Lip. 32 P. 33 H.C. 119 - Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 798 Lip. 28 P. 27 H.C. 106 - Macarrones salteados - Filete de merluza al horno con zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 726 Lip. 21 P. 57 H.C. 74 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 770 Lip. 34 P. 51 H.C. 61 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 846 Lip. 30 P. 32 H.C. 110 - Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta Pan
18 Kcal 845 Lip. 30 P. 26 H.C. 116 - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 703 Lip. 35 P. 34 H.C. 60 - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 847 Lip. 35 P. 44 H.C. 87 - Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	21 Kcal 1096 Lip. 52 P. 38 H.C. 113 - Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan	22 Kcal 842 Lip. 36 P. 47 H.C. 76 - Judías blancas con verdura - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan
25 Kcal 589 Lip. 26 P. 24 H.C. 64 - Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	26 Kcal 718 Lip. 33 P. 30 H.C. 75 - Crema vichyssoise - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 897 Lip. 43 P. 39 H.C. 83 - Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	28 Kcal 809 Lip. 24 P. 30 H.C. 115 - Arroz blanco con pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 796 Lip. 41 P. 36 H.C. 66 - Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 695 Lip. 25 P. 33 H.C. 88 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 592 Lip. 26 P. 38 H.C. 53 - Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 796 Lip. 32 P. 27 H.C. 105 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 708 Lip. 17 P. 36 H.C. 103 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural Pan	29 Kcal 622 Lip. 24 P. 19 H.C. 85 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Lácteo No Plátano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 771 Lip. 42 P. 29 H.C. 70 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	05 Kcal 719 Lip. 32 P. 47 H.C. 57 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur de soja Pan	06 Kcal 1054 Lip. 47 P. 28 H.C. 127 - Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 645 Lip. 29 P. 31 H.C. 60 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur de soja Pan	08 Kcal 980 Lip. 38 P. 20 H.C. 134 - Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 767 Lip. 29 P. 33 H.C. 88 - Espirales salteados - Filete de merluza al horno con zanahoria - Yogur de soja Pan	13 Kcal 726 Lip. 21 P. 57 H.C. 74 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 775 Lip. 34 P. 53 H.C. 60 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur de soja Pan	15 Kcal 870 Lip. 37 P. 22 H.C. 108 - Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta Pan
18 Kcal 890 Lip. 32 P. 31 H.C. 119 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 678 Lip. 36 P. 36 H.C. 48 - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Yogur de soja Pan	20 Kcal 847 Lip. 35 P. 44 H.C. 87 - Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	21 Kcal 1101 Lip. 51 P. 40 H.C. 112 - Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja Pan	22 Kcal 729 Lip. 28 P. 28 H.C. 86 - Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 589 Lip. 26 P. 24 H.C. 64 - Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	26 Kcal 654 Lip. 32 P. 32 H.C. 56 - Crema vichyssoise - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Yogur de soja Pan	27 Kcal 897 Lip. 43 P. 39 H.C. 83 - Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	28 Kcal 741 Lip. 23 P. 34 H.C. 94 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur de soja Pan	29 Kcal 773 Lip. 37 P. 17 H.C. 89 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos. "Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 771 Lip. 42 P. 29 H.C. 70 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	05 Kcal 719 Lip. 32 P. 47 H.C. 57 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur de soja Pan	06 Kcal 1054 Lip. 47 P. 28 H.C. 127 - Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 645 Lip. 29 P. 31 H.C. 60 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur de soja Pan	08 Kcal 980 Lip. 38 P. 20 H.C. 134 - Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 767 Lip. 29 P. 33 H.C. 88 - Espirales salteados - Filete de merluza al horno con zanahoria - Yogur de soja Pan	13 Kcal 726 Lip. 21 P. 57 H.C. 74 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 775 Lip. 34 P. 53 H.C. 60 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur de soja Pan	15 Kcal 870 Lip. 37 P. 22 H.C. 108 - Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta Pan
18 Kcal 890 Lip. 32 P. 31 H.C. 119 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 678 Lip. 36 P. 36 H.C. 48 - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Yogur de soja Pan	20 Kcal 847 Lip. 35 P. 44 H.C. 87 - Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	21 Kcal 1101 Lip. 51 P. 40 H.C. 112 - Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja Pan	22 Kcal 729 Lip. 28 P. 28 H.C. 86 - Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 589 Lip. 26 P. 24 H.C. 64 - Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	26 Kcal 654 Lip. 32 P. 32 H.C. 56 - Crema vichyssoise - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Yogur de soja Pan	27 Kcal 897 Lip. 43 P. 39 H.C. 83 - Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	28 Kcal 741 Lip. 23 P. 34 H.C. 94 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur de soja Pan	29 Kcal 773 Lip. 37 P. 17 H.C. 89 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos. "Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Lentejas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 676 Lip. 26 P. 31 H.C. 83 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Helado Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 725 Lip. 23 P. 33 H.C. 98 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 622 Lip. 24 P. 38 H.C. 64 - Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 831 Lip. 28 P. 39 H.C. 107 - Patatas con verdura - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 798 Lip. 34 P. 25 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Helado Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 738 Lip. 16 P. 35 H.C. 114 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 622 Lip. 24 P. 19 H.C. 85 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Marisco No Nueces No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 771 Lip. 42	P. 29 H.C. 70	05	Kcal 714 Lip. 33	P. 44 H.C. 59	06	Kcal 1054 Lip. 47	P. 28 H.C. 127	07	Kcal 795 Lip. 44	P. 36 H.C. 59	08	Kcal 847 Lip. 28	P. 18 H.C. 127
	- Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur natural - Pan			- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo - Yogur natural - Pan			- Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 775 Lip. 29	P. 36 H.C. 90	13	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	14	Kcal 770 Lip. 34	P. 51 H.C. 61	15	Kcal 870 Lip. 37	P. 22 H.C. 108
				- Espirales salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan			- Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta - Pan	
18	Kcal 862 Lip. 29	P. 34 H.C. 113	19	Kcal 656 Lip. 36	P. 33 H.C. 46	20	Kcal 847 Lip. 35	P. 44 H.C. 87	21	Kcal 1096 Lip. 52	P. 38 H.C. 113	22	Kcal 789 Lip. 37	P. 26 H.C. 82
	- Espaguetis blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural - Pan			- Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan			- Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan			- Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 650 Lip. 30	P. 28 H.C. 66	26	Kcal 777 Lip. 34	P. 21 H.C. 95	27	Kcal 747 Lip. 34	P. 26 H.C. 81	28	Kcal 736 Lip. 24	P. 31 H.C. 95	29	Kcal 796 Lip. 41	P. 36 H.C. 66
	- Ensalada de patata - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan			- Crema vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas - Pan			- Garbanzos con verdura - Burger meat (hamnurguesa) con ensalada - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan			- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
 “Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Melocotón No Melón

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 695 Lip. 25 P. 33 H.C. 88 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 592 Lip. 26 P. 38 H.C. 53 - Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 796 Lip. 32 P. 27 H.C. 105 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 708 Lip. 17 P. 36 H.C. 103 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural Pan	29 Kcal 622 Lip. 24 P. 19 H.C. 85 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Pavo No Nata

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 725 Lip. 23 P. 33 H.C. 98 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 716 Lip. 40 P. 40 H.C. 49 - Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 823 Lip. 24 P. 32 H.C. 122 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 650 Lip. 28 P. 37 H.C. 63 - Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 582 Lip. 20 P. 29 H.C. 77 - Ensalada de patata - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 742 Lip. 28 P. 26 H.C. 102 - Crema vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 738 Lip. 16 P. 35 H.C. 114 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 712 Lip. 31 P. 21 H.C. 88 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Pistachos No Anacardos No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 771 Lip. 42	P. 29 H.C. 70	05	Kcal 714 Lip. 33	P. 44 H.C. 59	06	Kcal 1054 Lip. 47	P. 28 H.C. 127	07	Kcal 795 Lip. 44	P. 36 H.C. 59	08	Kcal 847 Lip. 28	P. 18 H.C. 127
	- Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur natural - Pan			- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo - Yogur natural - Pan			- Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 805 Lip. 27	P. 36 H.C. 100	13	Kcal 726 Lip. 21	P. 57 H.C. 74	14	Kcal 770 Lip. 34	P. 51 H.C. 61	15	Kcal 870 Lip. 37	P. 22 H.C. 108
				- Espirales salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan			- Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta - Pan	
18	Kcal 862 Lip. 29	P. 34 H.C. 113	19	Kcal 686 Lip. 35	P. 33 H.C. 57	20	Kcal 847 Lip. 35	P. 44 H.C. 87	21	Kcal 1096 Lip. 52	P. 38 H.C. 113	22	Kcal 789 Lip. 37	P. 26 H.C. 82
	- Espaguetis blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan			- Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan			- Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan			- Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 650 Lip. 30	P. 28 H.C. 66	26	Kcal 777 Lip. 34	P. 21 H.C. 95	27	Kcal 747 Lip. 34	P. 26 H.C. 81	28	Kcal 766 Lip. 23	P. 31 H.C. 106	29	Kcal 796 Lip. 41	P. 36 H.C. 66
	- Ensalada de patata - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan			- Crema vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas - Pan			- Garbanzos con verdura - Burger meat (hamnurguesa) con ensalada - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores - Pan			- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.
 “Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Plátano No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 672 Lip. 31	P. 16 H.C. 86	05	Kcal 604 Lip. 21	P. 32 H.C. 73	06	Kcal 849 Lip. 35	P. 29 H.C. 107	07	Kcal 605 Lip. 24	P. 33 H.C. 68	08	Kcal 771 Lip. 22	P. 21 H.C. 125
	- Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural - Pan			- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural - Pan			- Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 695 Lip. 25	P. 33 H.C. 88	13	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	14	Kcal 561 Lip. 22	P. 36 H.C. 58	15	Kcal 900 Lip. 30	P. 35 H.C. 124
				- Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan			- Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta - Pan	
18	Kcal 871 Lip. 40	P. 32 H.C. 101	19	Kcal 592 Lip. 26	P. 38 H.C. 53	20	Kcal 841 Lip. 27	P. 50 H.C. 104	21	Kcal 836 Lip. 41	P. 22 H.C. 96	22	Kcal 712 Lip. 28	P. 30 H.C. 83
	- Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural - Pan			- Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan			- Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 553 Lip. 21	P. 29 H.C. 66	26	Kcal 796 Lip. 32	P. 27 H.C. 105	27	Kcal 683 Lip. 27	P. 30 H.C. 81	28	Kcal 708 Lip. 17	P. 36 H.C. 103	29	Kcal 622 Lip. 24	P. 19 H.C. 85
	- Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas - Pan			- Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan			- Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan	

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Queso No Nata No Leche Entera

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 672 Lip. 31	P. 16 H.C. 86	05	Kcal 609 Lip. 21	P. 35 H.C. 72	06	Kcal 849 Lip. 35	P. 29 H.C. 107	07	Kcal 610 Lip. 23	P. 35 H.C. 66	08	Kcal 771 Lip. 22	P. 21 H.C. 125
	- Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur de soja - Pan			- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur de soja - Pan			- Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 700 Lip. 24	P. 36 H.C. 86	13	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	14	Kcal 566 Lip. 21	P. 38 H.C. 56	15	Kcal 900 Lip. 30	P. 35 H.C. 124
				- Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur de soja - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur de soja - Pan			- Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta - Pan	
18	Kcal 823 Lip. 24	P. 32 H.C. 122	19	Kcal 625 Lip. 29	P. 40 H.C. 51	20	Kcal 841 Lip. 27	P. 50 H.C. 104	21	Kcal 841 Lip. 41	P. 24 H.C. 95	22	Kcal 712 Lip. 28	P. 30 H.C. 83
	- Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur de soja - Pan			- Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur de soja - Pan			- Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 582 Lip. 20	P. 29 H.C. 77	26	Kcal 677 Lip. 27	P. 28 H.C. 83	27	Kcal 683 Lip. 27	P. 30 H.C. 81	28	Kcal 713 Lip. 17	P. 38 H.C. 102	29	Kcal 712 Lip. 31	P. 21 H.C. 88
	- Ensalada de patata - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan			- Crema vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Yogur de soja - Pan			- Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur de soja - Pan			- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.cuidateycomesano.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Queso No Nata

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 725 Lip. 23 P. 33 H.C. 98 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 823 Lip. 24 P. 32 H.C. 122 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 650 Lip. 28 P. 37 H.C. 63 - Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 582 Lip. 20 P. 29 H.C. 77 - Ensalada de patata - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 742 Lip. 28 P. 26 H.C. 102 - Crema vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 738 Lip. 16 P. 35 H.C. 114 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 712 Lip. 31 P. 21 H.C. 88 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso
local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.cuidateycome sano! .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Queso

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 676 Lip. 26 P. 31 H.C. 83 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Helado Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 725 Lip. 23 P. 33 H.C. 98 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 650 Lip. 28 P. 37 H.C. 63 - Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 582 Lip. 20 P. 29 H.C. 77 - Ensalada de patata - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 798 Lip. 34 P. 25 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Helado Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 738 Lip. 16 P. 35 H.C. 114 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 712 Lip. 31 P. 21 H.C. 88 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Zanahoria Cruda No Tomate Fresco No Lechuga No Fruta

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 681 Lip. 35	P. 20 H.C. 76	05	Kcal 604 Lip. 21	P. 32 H.C. 73	06	Kcal 863 Lip. 41	P. 32 H.C. 94	07	Kcal 602 Lip. 24	P. 33 H.C. 67	08	Kcal 778 Lip. 25	P. 24 H.C. 114
	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Bacalao al horno - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones napolitana - Tortilla de patata - Yogur natural - Pan 	
11			12	Kcal 695 Lip. 25	P. 33 H.C. 88	13	Kcal 668 Lip. 23	P. 47 H.C. 69	14	Kcal 561 Lip. 22	P. 36 H.C. 58	15	Kcal 910 Lip. 33	P. 38 H.C. 113
				<ul style="list-style-type: none"> - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Yogur natural - Pan 	
18	Kcal 879 Lip. 43	P. 35 H.C. 91	19	Kcal 588 Lip. 26	P. 38 H.C. 52	20	Kcal 851 Lip. 30	P. 54 H.C. 93	21	Kcal 836 Lip. 41	P. 22 H.C. 96	22	Kcal 722 Lip. 32	P. 34 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado - Lomo fresco de cerdo plancha - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Yogur natural - Pan 	
25	Kcal 858 Lip. 26	P. 42 H.C. 114	26	Kcal 792 Lip. 32	P. 27 H.C. 104	27	Kcal 758 Lip. 33	P. 38 H.C. 76	28	Kcal 708 Lip. 17	P. 36 H.C. 103	29	Kcal 657 Lip. 28	P. 23 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado - Natillas - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Burger meat al horno en salsa - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Huevos villaroy - Yogur natural - Pan 	

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen Celíaco No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 771 Lip. 42 P. 29 H.C. 70 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	05 Kcal 705 Lip. 30 P. 41 H.C. 69 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta Pan	06 Kcal 1054 Lip. 47 P. 28 H.C. 127 - Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 630 Lip. 27 P. 25 H.C. 71 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Fruta Pan	08 Kcal 986 Lip. 38 P. 17 H.C. 141 - Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 758 Lip. 27 P. 24 H.C. 105 - Macarrones salteados - Filete de merluza al horno con zanahoria - Fruta Pan	13 Kcal 726 Lip. 21 P. 57 H.C. 74 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 760 Lip. 31 P. 47 H.C. 71 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Fruta Pan	15 Kcal 870 Lip. 37 P. 22 H.C. 108 - Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta Pan
18 Kcal 896 Lip. 32 P. 27 H.C. 125 - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 664 Lip. 33 P. 30 H.C. 59 - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta Pan	20 Kcal 791 Lip. 35 P. 32 H.C. 84 - Patatas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	21 Kcal 1086 Lip. 48 P. 34 H.C. 124 - Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	22 Kcal 729 Lip. 28 P. 28 H.C. 86 - Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 589 Lip. 26 P. 24 H.C. 64 - Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	26 Kcal 639 Lip. 30 P. 26 H.C. 67 - Crema vichyssoise - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta Pan	27 Kcal 897 Lip. 43 P. 39 H.C. 83 - Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	28 Kcal 769 Lip. 22 P. 26 H.C. 115 - Arroz blanco con pollo - Lacón a la gallega - Fruta Pan	29 Kcal 773 Lip. 37 P. 17 H.C. 89 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 771 Lip. 42 P. 29 H.C. 70 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	05 Kcal 714 Lip. 33 P. 44 H.C. 59 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur natural Pan	06 Kcal 1054 Lip. 47 P. 28 H.C. 127 - Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 640 Lip. 30 P. 29 H.C. 61 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 986 Lip. 38 P. 17 H.C. 141 - Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 798 Lip. 28 P. 27 H.C. 106 - Macarrones salteados - Filete de merluza al horno con zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 726 Lip. 21 P. 57 H.C. 74 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 770 Lip. 34 P. 51 H.C. 61 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 870 Lip. 37 P. 22 H.C. 108 - Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta Pan
18 Kcal 896 Lip. 32 P. 27 H.C. 125 - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 703 Lip. 35 P. 34 H.C. 60 - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 791 Lip. 35 P. 32 H.C. 84 - Patatas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	21 Kcal 1096 Lip. 52 P. 38 H.C. 113 - Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan	22 Kcal 729 Lip. 28 P. 28 H.C. 86 - Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 589 Lip. 26 P. 24 H.C. 64 - Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	26 Kcal 718 Lip. 33 P. 30 H.C. 75 - Crema vichyssoise - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 897 Lip. 43 P. 39 H.C. 83 - Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	28 Kcal 809 Lip. 24 P. 30 H.C. 115 - Arroz blanco con pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 773 Lip. 37 P. 17 H.C. 89 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen Limpio

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 736 Lip. 35 P. 33 H.C. 76 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	05 Kcal 760 Lip. 24 P. 50 H.C. 96 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave Pan Pan	06 Kcal 1019 Lip. 41 P. 32 H.C. 133 - Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 863 Lip. 26 P. 41 H.C. 120 - Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 807 Lip. 20 P. 36 H.C. 127 - Espirales salteados - Filete de merluza al horno con zanahoria Pan Pan	13 Kcal 691 Lip. 15 P. 61 H.C. 80 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 735 Lip. 28 P. 55 H.C. 68 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 810 Lip. 23 P. 36 H.C. 117 - Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta Pan
18 Kcal 803 Lip. 24 P. 33 H.C. 117 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 719 Lip. 27 P. 39 H.C. 87 - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga Pan Pan	20 Kcal 811 Lip. 29 P. 48 H.C. 94 - Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	21 Kcal 1060 Lip. 45 P. 42 H.C. 120 - Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan	22 Kcal 807 Lip. 30 P. 51 H.C. 83 - Judías blancas con verdura - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta Pan
25 Kcal 554 Lip. 20 P. 28 H.C. 71 - Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	26 Kcal 694 Lip. 24 P. 35 H.C. 95 - Crema vichyssoise - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada Pan Pan	27 Kcal 862 Lip. 36 P. 44 H.C. 90 - Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	28 Kcal 781 Lip. 15 P. 36 H.C. 133 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega Pan Pan	29 Kcal 761 Lip. 34 P. 40 H.C. 73 - Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS: 

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.cuidateycomesano.com








SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Alubias Blancas-Rojas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 672 Lip. 31	P. 16 H.C. 86	05	Kcal 604 Lip. 21	P. 32 H.C. 73	06	Kcal 849 Lip. 35	P. 29 H.C. 107	07	Kcal 676 Lip. 26	P. 31 H.C. 83	08	Kcal 771 Lip. 22	P. 21 H.C. 125
	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Helado - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan 	
11			12	Kcal 725 Lip. 23	P. 33 H.C. 98	13	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	14	Kcal 561 Lip. 22	P. 36 H.C. 58	15	Kcal 900 Lip. 30	P. 35 H.C. 124
				<ul style="list-style-type: none"> - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta - Pan 	
18	Kcal 871 Lip. 40	P. 32 H.C. 101	19	Kcal 622 Lip. 24	P. 38 H.C. 64	20	Kcal 841 Lip. 27	P. 50 H.C. 104	21	Kcal 836 Lip. 41	P. 22 H.C. 96	22	Kcal 661 Lip. 31	P. 20 H.C. 80
	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan 	
25	Kcal 553 Lip. 21	P. 29 H.C. 66	26	Kcal 798 Lip. 34	P. 25 H.C. 103	27	Kcal 683 Lip. 27	P. 30 H.C. 81	28	Kcal 738 Lip. 16	P. 35 H.C. 114	29	Kcal 622 Lip. 24	P. 19 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Helado - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan 	

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS: 

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.cuidateycomesano.com








SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Alubias

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 676 Lip. 26 P. 31 H.C. 83 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Helado Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 725 Lip. 23 P. 33 H.C. 98 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 599 Lip. 21 P. 35 H.C. 71 - Crema vichyssoise - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 622 Lip. 24 P. 38 H.C. 64 - Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 661 Lip. 31 P. 20 H.C. 80 - Puré de verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 798 Lip. 34 P. 25 H.C. 103 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Helado Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 738 Lip. 16 P. 35 H.C. 114 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 622 Lip. 24 P. 19 H.C. 85 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Berenjena No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 695 Lip. 25 P. 33 H.C. 88 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 592 Lip. 26 P. 38 H.C. 53 - Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 796 Lip. 32 P. 27 H.C. 105 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 708 Lip. 17 P. 36 H.C. 103 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural Pan	29 Kcal 622 Lip. 24 P. 19 H.C. 85 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 730 Lip. 32	P. 33 H.C. 81	05	Kcal 604 Lip. 21	P. 32 H.C. 73	06	Kcal 833 Lip. 34	P. 38 H.C. 97	07	Kcal 676 Lip. 26	P. 31 H.C. 83	08	Kcal 771 Lip. 22	P. 21 H.C. 125
	- Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural - Pan			- Arroz con tomate - Jamoncitos de pollo - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Helado - Pan			- Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 777 Lip. 23	P. 34 H.C. 111	13	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	14	Kcal 595 Lip. 21	P. 36 H.C. 66	15	Kcal 900 Lip. 30	P. 35 H.C. 124
				- Espirales salteados - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan			- Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta - Pan	
18	Kcal 823 Lip. 24	P. 32 H.C. 122	19	Kcal 749 Lip. 35	P. 21 H.C. 88	20	Kcal 841 Lip. 27	P. 50 H.C. 104	21	Kcal 895 Lip. 42	P. 39 H.C. 91	22	Kcal 712 Lip. 28	P. 30 H.C. 83
	- Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan			- Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan			- Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 582 Lip. 20	P. 29 H.C. 77	26	Kcal 798 Lip. 34	P. 25 H.C. 103	27	Kcal 833 Lip. 36	P. 43 H.C. 84	28	Kcal 867 Lip. 25	P. 31 H.C. 130	29	Kcal 649 Lip. 23	P. 19 H.C. 93
	- Ensalada de patata - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Helado - Pan			- Garbanzos - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Croquetas de calabacín - Yogur sabores - Pan			- Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan	

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Chocolate No Frutas Ácidas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 672 Lip. 31	P. 16 H.C. 86	05	Kcal 604 Lip. 21	P. 32 H.C. 73	06	Kcal 849 Lip. 35	P. 29 H.C. 107	07	Kcal 605 Lip. 24	P. 33 H.C. 68	08	Kcal 771 Lip. 22	P. 21 H.C. 125
	- Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural - Pan			- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural - Pan			- Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 695 Lip. 25	P. 33 H.C. 88	13	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	14	Kcal 561 Lip. 22	P. 36 H.C. 58	15	Kcal 900 Lip. 30	P. 35 H.C. 124
				- Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan			- Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta - Pan	
18	Kcal 871 Lip. 40	P. 32 H.C. 101	19	Kcal 592 Lip. 26	P. 38 H.C. 53	20	Kcal 841 Lip. 27	P. 50 H.C. 104	21	Kcal 836 Lip. 41	P. 22 H.C. 96	22	Kcal 712 Lip. 28	P. 30 H.C. 83
	- Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural - Pan			- Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan			- Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 553 Lip. 21	P. 29 H.C. 66	26	Kcal 796 Lip. 32	P. 27 H.C. 105	27	Kcal 683 Lip. 27	P. 30 H.C. 81	28	Kcal 708 Lip. 17	P. 36 H.C. 103	29	Kcal 622 Lip. 24	P. 19 H.C. 85
	- Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas - Pan			- Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan			- Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan	

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Crustáceos No Anisakis

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 736 Lip. 35	P. 33 H.C. 76	05	Kcal 679 Lip. 26	P. 48 H.C. 65	06	Kcal 1019 Lip. 41	P. 32 H.C. 133	07	Kcal 831 Lip. 40	P. 38 H.C. 81	08	Kcal 812 Lip. 22	P. 22 H.C. 133
	- Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur natural - Pan			- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo - Helado - Pan			- Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 770 Lip. 21	P. 40 H.C. 107	13	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80	14	Kcal 735 Lip. 28	P. 55 H.C. 68	15	Kcal 834 Lip. 31	P. 26 H.C. 115
				- Espirales salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan			- Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta - Pan	
18	Kcal 826 Lip. 23	P. 38 H.C. 120	19	Kcal 650 Lip. 28	P. 37 H.C. 63	20	Kcal 811 Lip. 29	P. 48 H.C. 94	21	Kcal 1060 Lip. 45	P. 42 H.C. 120	22	Kcal 754 Lip. 30	P. 31 H.C. 89
	- Espaguetis blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan			- Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan			- Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan			- Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 615 Lip. 24	P. 32 H.C. 73	26	Kcal 744 Lip. 30	P. 24 H.C. 100	27	Kcal 711 Lip. 27	P. 30 H.C. 87	28	Kcal 730 Lip. 16	P. 35 H.C. 113	29	Kcal 761 Lip. 34	P. 40 H.C. 73
	- Ensalada de patata - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan			- Crema vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Helado - Pan			- Garbanzos con verdura - Burger meat (hamnurguesa) con ensalada - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores - Pan			- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS: 

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.cuidateycomesano.com








SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Fruta (sí manzana, fresas, sandía)

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04	Kcal 672 Lip. 31	P. 16 H.C. 86	05	Kcal 604 Lip. 21	P. 32 H.C. 73	06	Kcal 849 Lip. 35	P. 29 H.C. 107	07	Kcal 605 Lip. 24	P. 33 H.C. 68	08	Kcal 771 Lip. 22	P. 21 H.C. 125
	- Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural - Pan			- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural - Pan			- Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
11			12	Kcal 695 Lip. 25	P. 33 H.C. 88	13	Kcal 658 Lip. 19	P. 44 H.C. 79	14	Kcal 561 Lip. 22	P. 36 H.C. 58	15	Kcal 900 Lip. 30	P. 35 H.C. 124
				- Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan			- Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta - Pan	
18	Kcal 871 Lip. 40	P. 32 H.C. 101	19	Kcal 592 Lip. 26	P. 38 H.C. 53	20	Kcal 841 Lip. 27	P. 50 H.C. 104	21	Kcal 836 Lip. 41	P. 22 H.C. 96	22	Kcal 712 Lip. 28	P. 30 H.C. 83
	- Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural - Pan			- Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan			- Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	
25	Kcal 553 Lip. 21	P. 29 H.C. 66	26	Kcal 796 Lip. 32	P. 27 H.C. 105	27	Kcal 683 Lip. 27	P. 30 H.C. 81	28	Kcal 708 Lip. 17	P. 36 H.C. 103	29	Kcal 622 Lip. 24	P. 19 H.C. 85
	- Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas - Pan			- Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta - Pan			- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan			- Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan	

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Frutas Rosáceas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 - Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta Pan	05 Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 853 Lip. 37 P. 28 H.C. 104 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 605 Lip. 24 P. 33 H.C. 68 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 695 Lip. 25 P. 33 H.C. 88 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural Pan	13 Kcal 658 Lip. 19 P. 44 H.C. 79 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 - Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 592 Lip. 26 P. 38 H.C. 53 - Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural Pan	20 Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 - Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural Pan	22 Kcal 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 796 Lip. 32 P. 27 H.C. 105 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 708 Lip. 17 P. 36 H.C. 103 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural Pan	29 Kcal 622 Lip. 24 P. 19 H.C. 85 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Frutos Secos No Fruta

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 775 Lip. 42 P. 33 H.C. 64 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan	05 Kcal 639 Lip. 28 P. 28 H.C. 67 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 898 Lip. 47 P. 28 H.C. 87 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada - Yogur natural Pan	07 Kcal 640 Lip. 30 P. 29 H.C. 61 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 816 Lip. 32 P. 20 H.C. 108 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Yogur natural Pan
11	12 Kcal 730 Lip. 31 P. 29 H.C. 81 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural Pan	13 Kcal 703 Lip. 29 P. 43 H.C. 62 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur natural Pan	14 Kcal 596 Lip. 28 P. 32 H.C. 51 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 945 Lip. 40 P. 34 H.C. 107 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Yogur natural Pan
18 Kcal 869 Lip. 34 P. 32 H.C. 105 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Yogur natural Pan	19 Kcal 656 Lip. 36 P. 33 H.C. 46 - Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural Pan	20 Kcal 886 Lip. 37 P. 49 H.C. 87 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural Pan	21 Kcal 930 Lip. 48 P. 35 H.C. 84 - Arroz con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan	22 Kcal 757 Lip. 38 P. 30 H.C. 66 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Yogur natural Pan
25 Kcal 598 Lip. 31 P. 28 H.C. 49 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Yogur natural Pan	26 Kcal 831 Lip. 38 P. 23 H.C. 98 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 728 Lip. 37 P. 29 H.C. 64 - Garbanzos - Burger meat (hamnurguesa) con ensalada - Yogur natural Pan	28 Kcal 743 Lip. 24 P. 32 H.C. 97 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur natural Pan	29 Kcal 668 Lip. 34 P. 18 H.C. 68 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Yogur natural Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.
 "Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Frutos Secos No Legumbres

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 664 Lip. 27 P. 14 H.C. 90 - Puré de verdura - Croquetas de calabacín - Fruta Pan	05 Kcal 714 Lip. 33 P. 44 H.C. 59 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Yogur natural Pan	06 Kcal 1054 Lip. 47 P. 28 H.C. 127 - Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	07 Kcal 640 Lip. 30 P. 29 H.C. 61 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 854 Lip. 28 P. 14 H.C. 133 - Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 798 Lip. 28 P. 27 H.C. 106 - Macarrones salteados - Filete de merluza al horno con zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 568 Lip. 22 P. 27 H.C. 65 - Sopa de ave con fideos - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 775 Lip. 34 P. 49 H.C. 66 - Crema vichyssoise - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 934 Lip. 38 P. 30 H.C. 114 - Arroz blanco con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 865 Lip. 31 P. 25 H.C. 121 - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 686 Lip. 35 P. 33 H.C. 57 - Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 791 Lip. 35 P. 32 H.C. 84 - Patatas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan	21 Kcal 988 Lip. 38 P. 23 H.C. 134 - Arroz blanco con tomate - Croquetas de calabacín - Yogur natural Pan	22 Kcal 696 Lip. 38 P. 16 H.C. 73 - Puré de verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 589 Lip. 26 P. 24 H.C. 64 - Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta Pan	26 Kcal 777 Lip. 34 P. 21 H.C. 95 - Crema vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 715 Lip. 34 P. 15 H.C. 85 - Coliflor - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 809 Lip. 24 P. 30 H.C. 115 - Arroz blanco con pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 798 Lip. 41 P. 32 H.C. 72 - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Pasta de arroz/maíz Gallo. No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 766 Lip. 39 P. 29 H.C. 74 - Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta Pan	05 Kcal 639 Lip. 28 P. 28 H.C. 67 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural Pan	06 Kcal 884 Lip. 42 P. 24 H.C. 101 - Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta Pan	07 Kcal 640 Lip. 30 P. 29 H.C. 61 - Crema de calabacín - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural Pan	08 Kcal 806 Lip. 28 P. 16 H.C. 118 - Macarrones napolitana - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan
11	12 Kcal 760 Lip. 30 P. 29 H.C. 91 - Espirales salteados con bacon - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores Pan	13 Kcal 693 Lip. 26 P. 39 H.C. 72 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta Pan	14 Kcal 596 Lip. 28 P. 32 H.C. 51 - Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural Pan	15 Kcal 935 Lip. 37 P. 31 H.C. 117 - Arroz con verduras - Revuelto de patata y atún - Fruta Pan
18 Kcal 859 Lip. 31 P. 28 H.C. 115 - Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan	19 Kcal 686 Lip. 35 P. 33 H.C. 57 - Brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores Pan	20 Kcal 876 Lip. 33 P. 46 H.C. 97 - Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta Pan	21 Kcal 930 Lip. 48 P. 35 H.C. 84 - Arroz con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural Pan	22 Kcal 747 Lip. 35 P. 26 H.C. 77 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
25 Kcal 588 Lip. 28 P. 25 H.C. 59 - Ensalada con pasta - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta Pan	26 Kcal 831 Lip. 38 P. 23 H.C. 98 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Natillas Pan	27 Kcal 718 Lip. 34 P. 26 H.C. 75 - Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta Pan	28 Kcal 773 Lip. 23 P. 31 H.C. 107 - Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores Pan	29 Kcal 658 Lip. 31 P. 14 H.C. 79 - Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.
 “Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Huevo No Patata No Lentejas No Guisantes No Habas No Rape No Plátano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

04 Kcal 621 Lip. 27 P. 13 H.C. 81 – Puré de verdura sin patata – Croquetas de calabacín – Fruta Pan	05 Kcal 676 Lip. 33 P. 44 H.C. 50 – Crema de calabaza y zanahoria sin patata – Estofado de pollo en salsa suave – Yogur natural Pan	06 Kcal 1054 Lip. 47 P. 28 H.C. 127 – Arroz blanco con tomate – Maza de cerdo asada – Fruta Pan	07 Kcal 721 Lip. 41 P. 35 H.C. 48 – Crema de calabacín sin patata – Jamoncitos de pollo en salsa – Yogur natural Pan	08 Kcal 906 Lip. 32 P. 33 H.C. 119 – Macarrones blancos con tomate – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada – Fruta Pan
11	12 Kcal 781 Lip. 29 P. 32 H.C. 96 – Macarrones salteados – Pechugas de pollo plancha en salsa suave – Yogur natural Pan	13 Kcal 726 Lip. 21 P. 57 H.C. 74 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	14 Kcal 703 Lip. 34 P. 48 H.C. 48 – Crema vichyssoise sin patata – Estofado de pavo con verduras sin patata – Yogur natural Pan	15 Kcal 846 Lip. 30 P. 32 H.C. 110 – Arroz blanco con verduras – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Fruta Pan
18 Kcal 868 Lip. 29 P. 31 H.C. 119 – Macarrones blancos con tomate – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada – Fruta Pan	19 Kcal 603 Lip. 31 P. 33 H.C. 44 – Brócoli salteado sin patata – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga – Yogur natural Pan	20 Kcal 704 Lip. 38 P. 31 H.C. 60 – Crema de calabaza y zanahoria sin patata – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan	21 Kcal 988 Lip. 38 P. 23 H.C. 134 – Arroz blanco con tomate – Croquetas de calabacín – Yogur natural Pan	22 Kcal 706 Lip. 37 P. 36 H.C. 58 – Puré de verdura sin patata – Jamón asado en salsa con verduras – Fruta Pan
25 Kcal 902 Lip. 32 P. 33 H.C. 119 – Macarrones blancos con tomate – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave – Fruta Pan	26 Kcal 676 Lip. 33 P. 29 H.C. 65 – Crema vichyssoise sin patata – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada – Natillas Pan	27 Kcal 768 Lip. 29 P. 25 H.C. 99 – Garbanzos con verdura sin patata – Croquetas de calabacín con ensalada – Fruta Pan	28 Kcal 779 Lip. 25 P. 30 H.C. 105 – Arroz blanco con pollo – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	29 Kcal 711 Lip. 38 P. 31 H.C. 59 – Crema de calabacín sin patata – Jamoncitos de pollo en salsa – Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”



Compromiso local

Compromiso con la comunidad



www.compromisolocal.com



SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www. *cuídate y come sano!* .com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.



Gastronomía Baska
Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

www.gastronomiabaska.com

